

иной поступок не думают об ответственности за него. Говоря про ответственность, комментируя данный тезис Бахтина: «Ответственность – еще один ключевой термин мышления Бахтина. Его смысл и его привычное употребление неразрывно соотносит его с термином “поступок”: ответственность несут за поступок, поступок есть то, за что поступающий несет ответственность...» [1].

Заключение. Исходя из результатов анкетирования, целесообразно будет сделать вывод, что из-за неумения содержательно проводить свой досуг. Смело можно говорить и еще об одной причине: подросток просто не находит понимания и поддержки в семье. Но, к сожалению, многие взрослые заняты сегодня исключительно зарабатыванием денег. На собственных детей у них просто не хватает времени. Вот и получается, что ребенок предоставлен сам себе. Он не чувствует себя любимым и защищенным. Вина многих родителей еще и в том, что они не сумели привить собственному чаду основы морально-нравственных устоев. Как говорится, что посеешь, то и пожнешь....

Список использованной литературы:

1. Аверинцев, С.С. [Постраничные примечания (1)] / С.С. Аверинцев // Бахтин М.М. Собр. соч.: в 7 т. Т. 1. – М.: Рус. слов., 2003. – С. 438–456.
2. Бахтин, М.М. К философии поступка / М.М. Бахтин // Бахтин М.М. Собр. соч.: в 7 т. Т. 1. – М.: Русские словари, 2003. – С. 7–68.
3. Психологическая диагностика: учеб. для студ. высш. уч. зав. / Под ред. М.К. Акимовой, К.Н. Гуревича. – 3-е изд., пераб и доп. – СПб: Питер, 2006. – 651 с.
4. Психологическая диагностика: Учеб. пособие / Под ред. К.М. Гуревича, Е.М. Борисовой; Ун-т Рос. Акад. обр-ия. – М.: Изд-во УРАО, 1997. – 307 с.

Добрянская Л.Л. (Научный руководитель – Косаревская Т.Е,
канд. психол. наук, доцент)
Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

Введение. Актуальность проблемы стрессоустойчивости старшеклассников связана с учебной, психологической и эмоциональной перегрузкой в этот период жизни. Такая ситуация накладывается на возраст, при котором завершается физическое развитие, заканчивается половое созревание, формирование и функциональное развитие тканей и органов. Особенности психологического развития в этом возрасте связаны и со спецификой социальной ситуации развития. Она определяется тем, что общество ставит перед школьником задачу осуществить профессиональное самоопределение, не только в виде мечты и планирования будущего, но и в плане реального выбора. Обучение старшеклассников сопровождается эмоциональной нагрузкой. Это связано с требованиями, предъявляемыми к ним, не только со стороны учителей, но и с ожиданиями успешности от родителей и окружения. Конфликты в семье и адаптация в социуме также могут привести к формированию стресса.

Г. Селье определяет стресс, как реакцию напряжения, возникающую в чрезвычайных обстоятельствах и призванную мобилизовать защитные силы организма [1]. Избежать его невозможно, стресс закаляет психику человека и подготавливает к более сложным ситуациям в будущем. Отсутствие способности преодолеть возникший страх, чтобы реализовать намеченную деятельность, приво-

дит к неустойчивости, деструктивности поведения. Стрессоустойчивость зависит от индивидуальных психо-физиологических особенностей человека, от желания и умения пользоваться приемами психической саморегуляции [2].

Материал и методы. С целью изучения стресса и стрессоустойчивости старшеклассников было протестировано 23 учащихся 10 класса ГУО «Гимназии №8г. Витебска» и 22 учащихся ГУО «ДШИ №3 г. Витебска «Маладик» в возрасте 14-16 лет. Изучение уровня стресса у учащихся проводилось по методике «Стресс-ФИЭ». При помощи «Теста на самооценку стрессоустойчивости личности» учащиеся старших классов выявили свой уровень стрессоустойчивости. «Методика определения индивидуальных копинг-стратегий Э. Хайма» позволила определить часто используемые старшеклассниками стратегии совладания со стрессом.

Результаты и их обсуждение. Проведенное исследование базировалось на концепции стресса Г. Селье, взглядах психологов Г. Айзенка, Ю.В. Щербатых, А.М. Прихожан, Т.С. Тихомировой на природу стресса и его влияние на учебную деятельность, познавательные процессы и личность подростка в целом.

Изучение уровня стресса у учащихся проводилось по методике «Стресс-ФИЭ» [3], которая относится к группе самооценочно-симптоматических. В ней использованы наиболее характерные симптомы стресса, характеризующие его проявления на физическом, информационном, эмоциональном уровнях. В ходе обследования было выявлено, что 17 учащихся (37,8%) испытывают низкий уровень стресса, 24 (53,3%) – средний уровень стресса и лишь 4 (8,9%) подвержены высокому стрессу.

«Тест на самооценку стрессоустойчивости личности» [4] помог определить уровень стрессоустойчивости учащихся старших классов. Из исследования видно, что у 17,7% уровень стрессоустойчивости высокий. Учащиеся с высоким уровнем стрессоустойчивости умеют эффективно действовать в нестабильных, кризисных ситуациях. 60% учащихся имеют средний уровень стрессоустойчивости. Эти ученики используют возможности своего организма при борьбе со стрессом. Они могут контролировать свои эмоции и поведение, уверены в своих силах.

Низкий уровень стрессоустойчивости был выявлен у 24,4 %. Подростки с низкой стрессоустойчивостью ощущают внутреннее беспокойство, находятся в состоянии тревоги. Их также отличает повышенная возбудимость, эмоциональное истощение, неуспешность. При возникновении трудных ситуаций они используют реакцию избегания, в поведении пассивны и в течение длительного периода «зацикливаются» на негативных переживаниях. На физиологическом уровне испытывают недостаток сна 12 человек (26.6%), из них 5(11.1%) – очень часто. Нерегулярное питание как фактор стресса отметили 8 человек (17.7%) Проблемы с желудком беспокоят 6 человек (13.3%). 20 ребят волнует внешний вид (44.4%).

«Методика определения индивидуальных копинг-стратегий Э.Хайма» позволила выявить индивидуальный стиль совладания со стрессом у старшеклассников. Чаще всего ребята используют *относительно продуктивные* способы борьбы со стрессом. Когнитивные копинг-стратегии: сохранения самообладания – 4 чел (8,8%), придание смысла ситуации – 2 (4,4%), установление собственной значимости – 3 человека (6.6%). 1 (2.2%) – смиряется. Только 4 (8.8%) – проводят проблемный анализ и ищут пути решения.

При использовании эмоциональных копинг-стратегий сохраняют оптимизм как продуктивную стратегию – 10 человек (22.2%) , но при этом непродуктивно действуют 9 старшеклассников (20%): либо подавляют эмоции, либо ищут им выход не в лучшей форме. 5 человек (11.1%) предпочитают пассивную кооперацию, что является относительно продуктивной стратегией.

Поведенческая стратегия выглядит так: отступают и избегают ситуации – 3(6.6%), что говорит о непродуктивном поведении, сотрудничают для решения проблем – 6(13.3%) (продуктивное поведение). Отвлекаются на другие дела, пытаются компенсировать ситуацию или проявляют альтруизм (относительно продуктивные стратегии) – 15 человек (33.3%).

Анализ полученных результатов показал, что старшеклассники реагируют на стрессовые ситуации очень эмоционально. Их волнуют следующие вопросы: неудовлетворение личной жизнью, потеря уверенности и снижение самооценки, страх перед будущим, излишне серьезное отношение к учебе и жизни, волнение по поводу внешнего вида, необходимость делать не то, что хотелось, а то, что нужно. А так же вопросы о смысле жизни и предстоящих изменениях, которые они воспринимают как непреодолимые препятствия. Часто испытывают страх, тревогу в обычных жизненных ситуациях и сильное напряжение при возникновении непредвиденных ситуаций. Отмечают, что им не с кем поговорить о своих проблемах. Некоторые испытывают разочарование и озлобленность при стрессе.

Заключение. Полученные результаты позволяют проанализировать причины стресса учащихся старших классов, уровень их стрессоустойчивости и применение наиболее успешных копинг-стратегий. Старшеклассники с высоким уровнем стрессоустойчивости часто выбирают когнитивную и поведенческую стратегии; учащиеся со средним уровнем стрессоустойчивости сочетают поведенческую и эмоциональную стратегии; при низком уровне стрессоустойчивости часто прибегают к эмоциональной стратегии. Результаты данного исследования могут быть использованы школьными психологами и педагогами для разработки системы психологической помощи старшеклассникам при формировании стрессоустойчивости.

Список использованной литературы:

1. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г.Селье. – М.: Прогресс, 1979. – 154 с.
2. Психология индивидуальности: ресурсы деятельности / Т.Е. Косаревская [и др.]. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2014. – 128 с.
3. Иванова, Е.С. «Стресс-ФИЭ»: методика измерения основных видов стресса / Е.С. Иванова // Психологическая диагностика. – 2008. – №5. – С.82–101.
4. Тест на самооценку стрессоустойчивости личности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/976042/page:18/>. – Дата доступа: 13.08.2018.

Доменюк Е.Ю. (Научный руководитель – Богомаз С.Л.,
канд. психол. наук, доцент)

Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

ПРОФИЛАКТИКА КОНФЛИКТОВ В СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ

Введение. Поступление в учебное заведение, приспособление к новому коллективу представляет собой сложный психологический этап. Социально-психологический климат классного коллектива наделен рядом особенностей, которые вытекают из социально-психологической природы самой группы, которые, в свою очередь, порождаются ведущим видом деятельности учащихся – учебной, имеющей специфические психологические характеристики. Конфликты ухудшают самочувствие учащихся, их успеваемость, создают напряженную обстановку в классном коллективе, вызывают чувство неудовлетворённости учёбой, а это сказывается